株式会社 グループセブ ジャパン

本社：〒141-0022 東京都品川区東五反田 3-14-13 高輪ミューズビル
修理センター：〒144-0042 東京都大田区羽田旭町 11-1
羽田クロノゲート 7 階 YMM 内

お客様相談センター	**0570-077772** 受付時間：9:00〜18:00(土・日・祝日・弊社休業日を除く)
部品注文センター 修理センター	**0570-086072** 受付時間：9:00〜18:00(土・日・祝日・弊社休業日を除く)

※ 全国各地より市内通話料金にてご利用いただけます。
※ 商品により部品としての取り扱いのないものがございます。

キリトリ線

取扱説明書

T-fal

ティファール マルチクッカー

Cook4me

クックフォーミー

- お買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。
- 正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 読み終わったあとは、いつでも見られる場所に保管してください。

もくじ

はじめに

使い方

お料理の前に

材料を圧力調理する 18ページ

米

- 白米
- 玄米がゆ
- 白米がゆ
- もち米
- 玄米

肉

- 豚肉
- ラム肉
- 鶏肉
- 子牛肉
- 牛肉

魚介

- 魚
- ホタテ
- えび
- ムール貝

野菜・果物

- 大豆（一晩水に浸す）
- サヤインゲン
- ジャガイモ
- にんじん
- 大根
- かぼちゃ
- ごぼう
- サツマイモ
- カブ
- たけのこ
- ナス
- ピーマン
- ズッキーニ
- アスパラガス
- ブロッコリー
- カリフラワー
- セロリ
- 芽キャベツ
- キャベツ
- ホウレンソウ
- リンゴ
- 洋ナシ

レシピにしたがって調理する 20ページ

前菜

- ミネストローネ
- ラタトゥイユ
- クラムチャウダー
- 彩り蒸し野菜サラダ
- にんじんのグラッセ
- イタリアンマッシュポテト
- チリビーンズ
- みそ汁
- けんちん汁
- かぼちゃの鶏そぼろ煮
- さんまのしょうが煮
- タコとオリーブのトマト煮
- 筑前煮
- ひじきの煮物
- 枝豆
- 黒豆
- 茶碗蒸し

メインディッシュ

- ビーフカレー
- ビーフシチュー
- お手軽タンシチュー
- グヤーシュ
- ビーフのブルゴーニュ風煮込み
- 牛肉のビール煮込み
- 鶏肉のクリームシチュー
- 若鶏のバスク風煮込み
- 鶏肉の蒸し煮 エスニック風
- チキンのココナツカレー
- チキンのバルサミコ煮
- チキンのトマト煮込み
- 鶏むね肉の酒蒸し
- スペアリブのトマト煮込み
- 豚肉ときのこのトマトカレー
- 豚肉の角煮
- 肉じゃが
- もつ煮込み
- チャーシュー
- 真だらの洋風煮込み
- あじのアクアパッツァ
- さばの味噌煮
- ぶり大根
- グリンピースとコーンサーモン
- ベトナム風エビのスープ
- エビのコリアンダー煮込み
- エビの蒸し煮
- エビ団子
- チリコンカン
- ポトフ
- ボルシチ
- サフランニョッキ
- あさりのリゾット
- カレーピラフ
- 鶏とクコの実入り中華粥
- 炊き込みご飯
- たけのこご飯
- 赤飯

デザート

- フルーツコンポート
- りんごの丸ごとコンポート
- 洋ナシのコンポート
- ココナッツミルクのスープ
- ミルクチョコプリン
- クレームブリュレ

マニュアル調理する 22ページ

お気に入りレシピ 26ページ

その他

安全上のご注意

ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。お読みになった後は、いつでも見られるところに必ず保管してください。

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いいただく方や他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。

誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を「警告」「注意」の2つに区分しています。いずれも安全に関する重大な内容ですので、必ず守ってください。

● 本製品は家庭用です。業務用または一般家庭以外での使用や取扱説明書の指示に反する使用について、弊社は一切の製造責任と保証の責任を負いかねます。

絵表示の例

⃠ 記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容(左図の場合は分解禁止)が表記されています。

● 記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。

圧力なべは、加熱すると高温・高圧になるため、取り扱いを誤るとやけどなどの傷害を負うことがあり、大変危険です。調理される際は下記の点に十分にご注意ください。

⚠ 警告 誤った取り扱いをしたときに、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容です。

電源・電源コード

指示

定格15A・交流100Vのコンセントを単独で使用する

片方は空ける

他の機器と併用すると、発熱による火災や故障の原因になります。

● 延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

指示

電源プラグのほこりなどは、定期的に取り除く

プラグにほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。

● 電源プラグを抜き、乾いた布でいてください。

指示

電源プラグは根元までしっかりと差し込む

根元まで

差し込みが十分でない場合、感電・発熱による火災の原因になります。

● 傷んだ電源プラグ・ゆるんだコンセントは使わないでください。

指示

使用中、電源プラグ／電源コードが異常に熱くなるときは、ただちに使用を中止する

そのまま使うと、ショートや発火するおそれがあります。弊社修理センターまでご相談ください。

禁止

ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない

感電の原因になります。

禁止

電源コード・電源プラグを破損するようなことはしない

傷つけたり、加工したり、熱器具に近づけたり、無理に曲げたり、ねじったり、ひっぱったり、重い物を載せたり、束ねたりしないでください。傷んだまま使うと、感電・ショート・火災の原因になります。

電源コードが破損した場合は、修理技術者以外の人は、絶対に分解したり修理、改造しないでください。また、他の製品の電源コードを代用しないでください。

お取り扱いについて

分解禁止

修理技術者以外の人は、絶対に分解したり修理・改造しない

発火したり、異常作動をしてけがをするおそれがあります。

● 修理は弊社修理センターにご相談ください。

指示

お子様が本製品でいたずらをしないように注意する

やけど・感電・けがをするおそれがあります。

禁止

子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

やけど・感電・けがをするおそれがあります。

指示

調理後にふたを開けるときは、圧力が抜けて蒸気が出なくなっていることを確認してから開ける

圧力調理が完了すると、自動的に蒸気口から蒸気が排出されますが、排出後もなべの中にはまだ圧力が残っている可能性がありますので、注意してください。

なべの中に少しでも圧力が残っている状態でふたを開けると、ふたが飛んだり、内容物が吹き出して非常に危険です。

指示

調理後にふたを開けるときは、必ずふた開閉ロックを持ちながら開け、蒸気や熱湯が手や顔などにかからないように注意する

蒸気に触れるとやけどをするおそれがあります。

禁止

本機器は安全に責任を有する人物が本機器の使用について監督または適切な指示を与えないかぎり、身体的、感覚的または精神的に低下している（子供を含む）、および経験または知識を持たない人物による使用をしない

やけど·感電·けがをするおそれがあります。

禁止

本製品や電源コードおよび電源プラグを水につけたり、水に濡らしたりしない

ショート・感電のおそれがあります。

禁止

なべを電子レンジ、オーブンにいれて使用したり、本製品以外の熱源で加熱しない

破損・けがのおそれがあります。

指示

使用前にノズルが目詰まりをしていないか、必ず点検する

目詰まりしたまま使用すると適切な圧力調節ができなくなる可能性があり危険です。

禁止

バルブカバーや金属ふたの内側に異物を入れない。また、安全バルブを他のもので代用しない

指示

身体的、知覚的、精神的に障害がある者や製品の知識や経験のない者は、以下の場合のみ使用する

・監督者がいる場合

・製品を安全な使い方を教わり、使用にともなう危険性を理解している場合

やけど・感電・けがをするおそれがあります。

指示

圧力調理中にやむを得ずふたを開けるときは

製品の近くに人がいないことを確認し、⮌ を押したら、「調理を停止しますか?」というメッセージが表示されますので、「はい」を選択し、調理を停止します。自動的に蒸気口から蒸気が勢いよく排出されますので注意してください。ふたロックランプが点灯から点滅に変わったことを確認し、ふた開閉ロックをゆっくり緩めて 🔓 のところまで回し、いったん停めたときに、ふたの隙間から蒸気が出ないことを確認し、ふたを開けてください。

調理にあたって

指示

調理時は以下の点に注意する

- **豆類やパスタ等の麺類など、調理によって分量が増えるものは、食材と水分を合わせた量をなべの深さの1/3（白米の6カップの線）以下にする。また、豆類には必ず落としぶたを使用する**
  これらを多量に入れて加圧調理すると、豆の皮や食材の一部がノズル等に入り込み、適切な圧力調節ができなくなる可能性があり危険です。
- **おでんを調理しているときは、ふたを開ける際に注意する**
  具材が跳ね上がる場合がありますので、十分にご注意ください。
- **ローストビーフ等の一部料理を除き、調理する際は水やスープ、だし汁などの水分を最低200ml入れる**
  空だきの原因になります。
- **カレーやシチューのルーなど粘性が強く、糊状になるものは、具材のみを加圧調理したあと、圧力をかけない状態でルーを入れる**
  ルーなど粘性が強いものを入れて加圧調理すると、ルーがノズルなどに入り込み、適切な圧力調整ができなくなる可能性があり危険です。
- **牛タンのような表皮におおわれたものは、必ず金串・竹串等でよく穴を開けてから調理する**
  圧力で表皮が膨れている場合は穴を開けないでください。やけどをするおそれがあります。
- **圧力がかかっている状態で無理にふたを開けない**
  なべの中に少しでも圧力が残っている状態でふたを開けると、ふたが飛んだり、内容物が吹き出して非常に危険です。
- **蒸らし時間になべを移動させるときは、静かに取り扱う**

指示

調理中に大量の蒸気がふたのふちから出るときは、直ちに電源コードを抜き、製品が清潔に保たれているか確認する

症状が直らない場合は、弊社修理センターまでご相談ください。

禁止

調理中に蒸気口や蒸気、ふたに手を触れたり、顔を近づけない

調理中は蒸気口から熱い蒸気が出ますので、やけどをするおそれがあります。

禁止

加熱中、および直後は取っ手以外の箇所に触れない

非常に熱くなっていますので、やけどするおそれがあります。必要であれば、鍋つかみを使用し、やけどにご注意ください。

指示

圧力がかかっているときに本機を移動するときは、必ず本体の取っ手を持つ

ふたロックを持たないでください。なべの中に少しでも圧力が残っている状態でふたが開くと、ふたが飛んだり、内容物が吹き出して非常に危険です。

取っ手が熱くなっている場合は、ミトンを使用してください。

禁止

調理時は以下のことをしない

- **調理中や蒸らし中は、なべに強い衝撃を与えない**
- **なべの内側にあるMAXの線以上の調理物を入れて調理しない**
  吹きこぼれを防ぐために、水の量を減らしてください。
- **吹きこぼれを防ぐため、調理する食材および水の量は、推奨されている量以上入れない**
  製品が破損したり、けがの原因になります。
- **本製品で揚げ物調理は絶対にしない**
- **加熱中はそばを離れない。また、お子様を近づけない**
- **空だきは絶対にしない**
- **重曹など、急激に熱反応して発泡するものや、多量の油や酒は危険なので調理に使用しない**
- **あん、きんとん、オートミールなどは、圧力調理しない**
  泡立ったり、跳ね上がったりしてノズルの目詰まりの原因になります。

⚠ 注意 誤った取り扱いをしたときに、人が損害を負う可能性および物的損害が想定される内容です。

電源・電源コード

コンセントからはずす

使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

指示

電源プラグがコンセントに接続されているときは、電源コードをひっかけないよう気をつける

本体が落下し、やけど、けがをするおそれがあります。

禁止

電源コードが損傷しているときは、本製品を使用しない

感電や火災の原因になります。電源コードの修理は、弊社修理センターにご相談ください。

指示

電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜く

感電したりショートしたりして、発火するおそれがあります。

禁止

本製品の高温部分に電源コードを近づけたり、接触させない

電源コードが熱で溶けるおそれがあります。

指示

本製品に表示されている電源電圧が、コンセントの電圧と同じであることを確認する

誤った接続による故障・事故などは、保証の適用外となりますのでご注意ください。

安全上のご注意（続き）

お取り扱いについて

指示

使用中や使用後は高温になるので、ふたを開けるときは注意する

蒸気でやけどをするおそれがあります。

禁止

衝撃により損傷がある場合や、外観に損傷があり、正しく動作しない場合は、本製品を使用しない

火災などの原因になります。

→ 修理は弊社修理センターにご相談ください。

指示

本体を移動するときは、必ず本体の取っ手を持つ

ふたロック部分やなべを持って移動させないでください。また、製品が熱くなっている場合は、ミトン等を使用してください。

指示

取っ手を持って本体を移動する際は、ふたにロックがかかっていることを確認してから持ち上げる

本体が落下して、故障やけがの原因になります。

指示

パッキングは破損しないように注意して取り扱う

破損した場合には、修理センターへご連絡ください。

指示

圧力をかける際は、ふたがしっかり閉まっていることを確認する

ふたがしっかり閉まっていないと圧力をかけたときにふたが開いたりして危険です。

指示

ジャムやコンポートなど粘り気のあるものを調理する際は、ふたを開ける前に本体を軽く横に振り、食べ物や汁が飛び散らないことを確認する

指示

炒め料理で具材を追加する際は、油などの飛びはねに注意する

やけどの原因になります。

指示

耐熱性のある平らで安定した場所、水や火気から離れた場所で使用する

次の場所では使用しないでください。

- テーブルや調理台の端
- 不安定な場所や可燃物の近く
- 畳、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックの置き台などの上
- 食器収納棚の下
- 他の電気製品などの上

落下や故障、火災の原因になります。

- 壁、家具、カーテンの近く

蒸気や熱で変色、変形の原因になります。

指示

お手入れは、本体を十分に冷ました後におこなう

高温部に触れると、やけどをするおそれがあります。

禁止

製品を掃除するとき以外は安全バルブには触れない

禁止

本体とふたの間に布等をはさまない

パッキングが破損するおそれがあります。

使用上のお願い

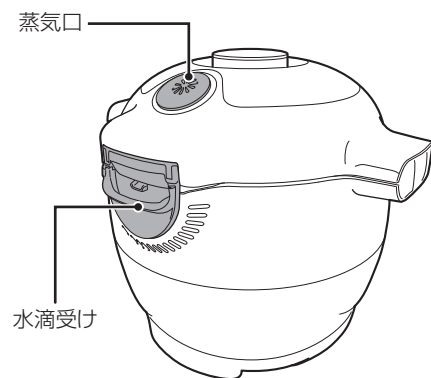
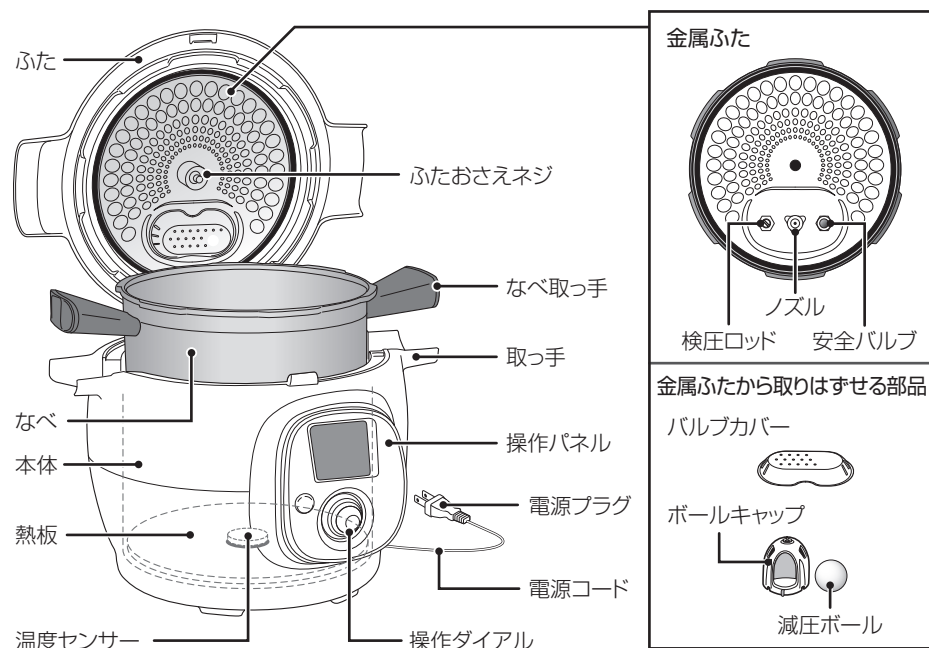
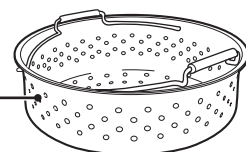
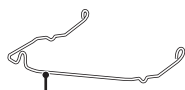
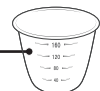
- 本製品は、必ず屋内で使用してください。
- レシピに記載されている量を守って使用してください。
- 必ず本製品用の付属品を使用してください。
- プラスチック製や木製の調理器具を使用すると、ノンスティック加工が長持ちします。
- 食材はなべの中で切らないでください。
- 圧力をかけているときに、圧力が安全バルブから1分間以上抜けるようであれば、修理センターまでご連絡ください。
- 調理以外の目的にはご使用にならないでください。
- 本製品は消毒器ではありません。瓶を消毒するためには使用しないでください。
- なべを使用せず本体に直接具材を入れないでください。
- 本製品には低圧モード（40kPa/109℃ ）と高圧モード（70kPa/115℃）の2つのモードが搭載されています。誤った使用は蒸気によるやけどの原因となる危険があります。
  ※ 低圧モードは、内蔵されているレシピのみに必要に応じて設定されます。
- なべや熱くなる部品は常に清潔に保ってください。また、ヒートプレート中央の温度センサーは可動する状態を保ってください。
- お手入れするときは、本体を湿らせたふきんで拭いてください。なべと中かごは、手洗いまたは食器洗い機をお使いいただけます。
- 本製品は一般家庭用です。業務用途に使用したり、以下の用途に使用した場合は、保証の対象外となります。
  - ・お店のキッチンやその他職場での使用
  - ・農家での使用
  - ・ホテル等の宿泊施設での使用
- 指定の修理センターで販売している部品のみ使用してください。
- 製品を破棄する際は、再使用できないように電源コードを切るなどの処置をしてから捨ててください。

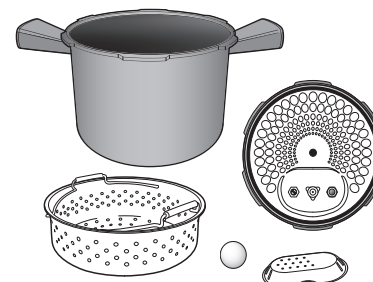
· 調理をする際の熱源はすべて製品に含まれています。

· 本製品は低電圧指令、電磁環境適合性、消費者庁、環境庁等の基準や規定に準じています。

· 異常な使用感のある、または破損しているなべは保証適応外です。

各部の名称

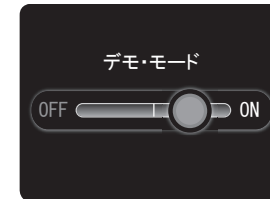
付属品

初めてご使用になるときは

各部品を洗う

ご使用前になべ、金属ふた、バルブカバー、中かご、減圧ボールを洗剤で洗ってください。

金属ふたの取りはずし方は、16ページ「圧力調理前の点検事項」を参照してください。

設定のしかた

ホーム画面で 操作ダイアルを回し、 マークを選択してOKボタンを押すと、設定画面に移ります。

画面

設定画面で「明るさ」を選ぶと、画面の明るさを調整できます。

操作ダイアルで設定し、OKボタンを押します。

オンに設定すると、加熱せずに調理の流れを見ることができます。事前に調理工程を見たいときなどに役立ちます。

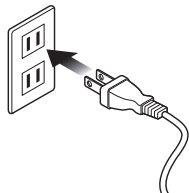
オン/オフを切り替えるときは、操作ダイアルでいずれかを選択してOKボタンを押したあと、操作ダイアルで「3424」と入力し、OKボタンを押します。

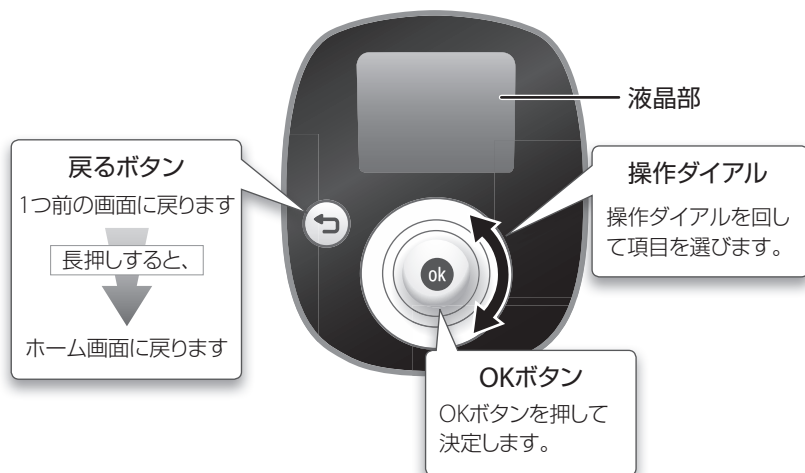
音声

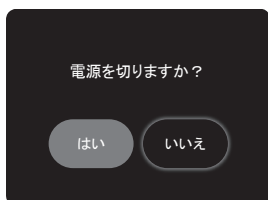
設定画面で「音声」を選ぶと、調理終了時に鳴るアラート音のオン／オフを設定できます。

操作ダイアルで選択し、OKボタンを押します。

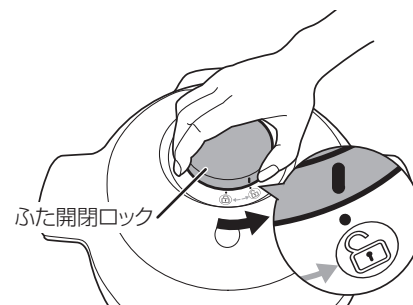
基本的な使いかた

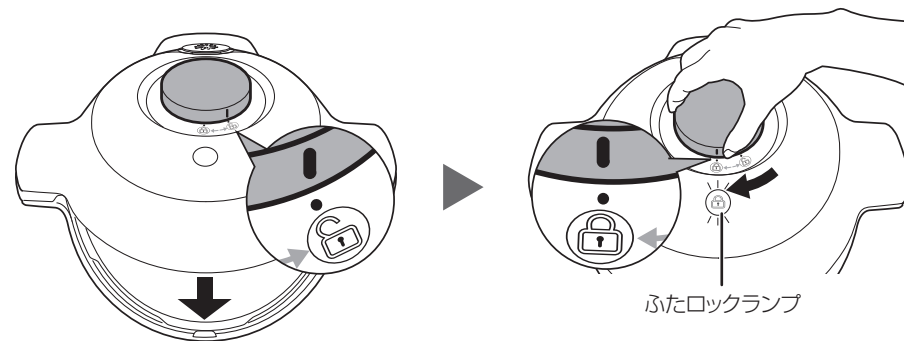
電源を入れる

電源プラグをコンセントに接続すると、自動的に電源が入ります。
または、電源プラグがコンセントに接続された状態で、OKボタンか戻るボタンを押すか、操作ダイアルを回すと電源が入ります。
始動時のアニメーションはOKボタンを押すと、スキップできます。

操作パネルの使いかた

電源を切る

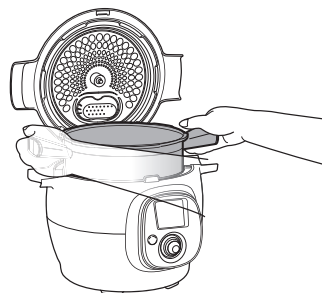
1 ホーム画面で ⏻ マークを選択し、OKボタンを押します。

2 確認画面が表示されますので、「はい」を選び、OKボタンを押します。

ふたの開け閉め

■ ふたを開けるとき

ふた開閉ロックを 🔓 のところまで回し、ふたを上に持ち上げます。

■ ふたを閉めるとき

ふた開閉ロックが 🔓 の位置にあることを確認してから、ふたを閉じます。

ふた開閉ロックを 🔒 のところまで回してロックします。電源が入っているときは、ロックがかかっているときにふたロックランプが赤く点滅します。

なべの出し入れ

■ なべを本体から出す

なべの取っ手を持って持ち上げます。
取っ手が熱くなっている場合は、ミトン等を使用してください。

■ なべを本体にセットする

温度センサーや熱板にご飯つぶなどの異物や汚れがないか確認してから本体にセットします。
異物や汚れがついている場合は、拭きとってからセットしてください。

基本的な使いかた（続き）

本体を移動するとき

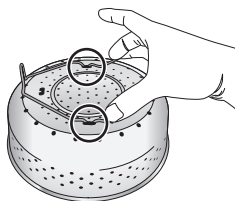
ふたにロックがかかっていることを確認してから、本体の取っ手を持って持ち上げます。

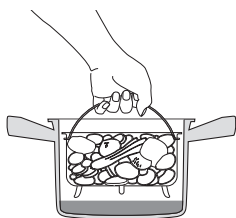
注意 本体を移動するときは、ふたにロックがかかっていることを確認してから持ち上げてください。
ふたにロックがかかっていないと、本体が落下して、故障やけがの原因になります。

中かごを使うとき

中かごを使用して蒸し料理などを作る場合は、中かごに付属のスタンドを付けて使用します。また、中かごは落としぶたとしても使用できます。その場合は、スタンドをはずして使用してください。

■ スタンドの取り付け方

中かごの裏面の穴2箇所に、スタンドの凸部を差し込んで固定します。

■ 中かごの使い方

水を入れたなべの中に入れて加熱します。

圧力調理のコツ

材料を切るときは、以下の点に気をつけると、均一に火が通ります。

- 同じ素材は同じ大きさに切る
- 火の通りやすいものは大きめに、通りにくいものは小さめに切る

温度と圧力について

本製品では、以下の温度と圧力で調理します。

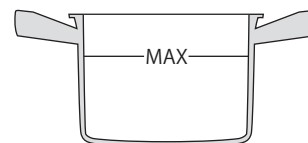
加圧調理	70kPa 115℃
焼き色付け（強火）	160℃
煮る（中火）	90℃
スロークッキング（弱火）	75℃
再加熱	70℃
保温	63℃

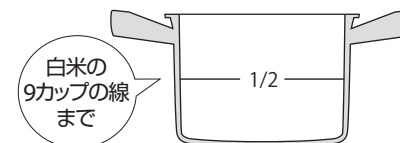
圧力調理の注意点

最大調理量

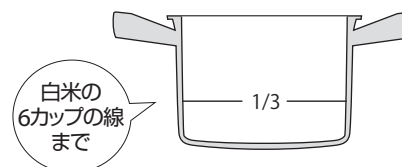
以下の最大調理量を守ってお使いください。
とくに豆類、麺類など調理によって分量が増えるものは、最大調理量を超えて調理すると、豆の皮や麺などがノズルなどに入り込み、適切な圧力調節ができなくなる可能性があり、危険です。

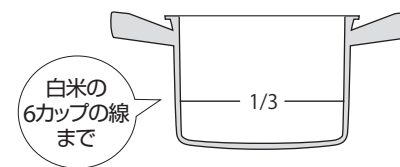
通常のお料理

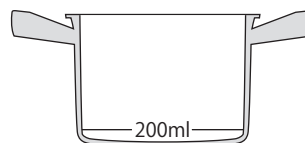
材料 + 水分がMAXの線以下

カレーやシチューなど

材料 + 水分がなべの深さの1/2（白米の9カップの線）まで

※ ルーは圧力調理した後で入れる。

麺類など分量の増えるもの

材料 + 水分がなべの深さの1/3（白米の6カップの線）まで

豆類

豆 + 水分がなべの深さの1/3（白米の6カップの線）まで

※ ノズルなどをふさいでしまうおそれがありますので、紙やアルミホイルなどを落としぶたとして使用しないでください。

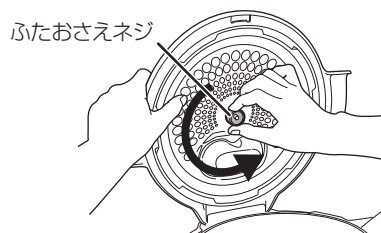
最低調理量

圧力調理するときは、水やスープ、だし汁などの水分を最低200ml入れてください。
目安として10分の圧力調理で約200mlの水分が蒸発します。

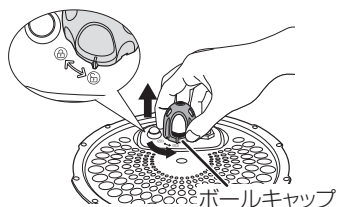
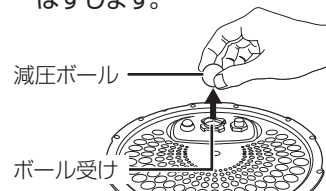
圧力調理前の点検事項

■ パッキング、ノズル、安全バルブ、検圧ロッドの点検

圧力調理前に毎回チェックしましょう。

① ふたおさえネジを手で反時計回りに回してはずし、圧力ふたから金属ふたを取りはずします。

ふたおさえネジをはずすと金属ふたが落ちてきますので、ご注意ください。

② バルブカバーを回転させるようにして金属ふたから取りはずします。

③ 金属ふた裏側にあるボールキャップを反時計回りに の位置まで回し、金属ふたから取りはずします。

④ 減圧ボールをボール受けから取りはずします。

⑤ 各場所を点検します。

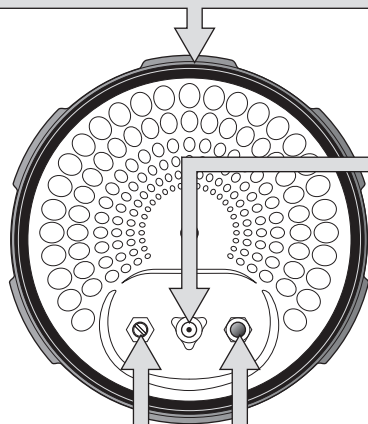
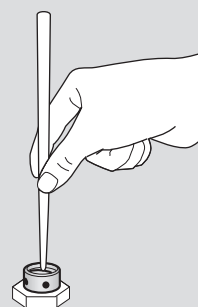
パッキング（ゴムの部分）

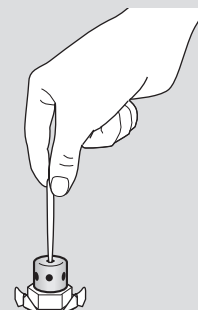
亀裂等の傷みや縮みがないか確認します。傷みがある場合は、パッキングを交換する必要があります。修理センターへご連絡ください。パッキングはお客様ご自身で交換しないでください。

ノズル

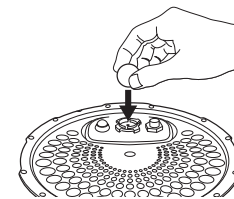
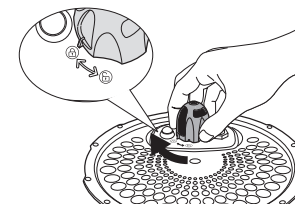
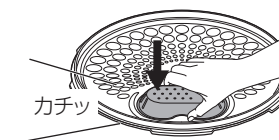
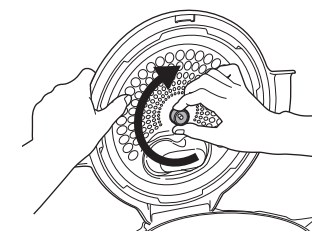
明るい場所にかざし、ノズルに目詰まりがないか点検します。

（減圧ボールを取りはずした状態でおこなってください）

目詰まりしている場合は、つまようじなどで取り除きます。

検圧ロッド

先の丸いはしなどで強めに押し、バネが押し戻すような感触があるか確認します。

安全バルブ

安全バルブを引っぱり、スムーズに動くか確認します。

元にもどすときは

① 金属ふた裏側のボール受けの上に減圧ボールを置き、ボールキャップを のマークに合わせて置きます。

② ボールキャップを マークの位置まで時計回りに回転させます。

③ 金属ふたを裏返してバルブカバーをかぶせ、カチッと音がするまで上から押します。

④ 圧力ふたに金属ふたを取り付け、ふた押さえネジを時計回りに回して固定します。

材料を圧力調理する

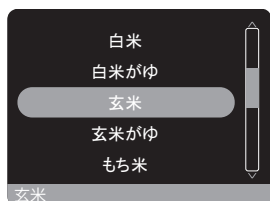
「材料」メニューでは、米や野菜、肉類などを圧力調理することができます。

注意　材料が傷んでしまうおそれがあるため、「肉」、「魚介」メニューでは予約設定はできません。

1 レシピを選ぶ

① ホーム画面から「材料」を選び、OKボタンを押します。

② 材料の種類を選び、OKボタンを押します。

③ 調理する材料を選び、OKボタンを押します。

④ 材料の個数、大きさ、状態（丸ごと、スライスしたもの）などを選び、OKボタンを押します。

⑤ 確認画面が表示されるので、「はい」を選んでOKボタンを押すと、調理が開始されます。
この時点ではまだ圧力はかかりません。

2 材料をなべに入れる

画面の案内にしたがってなべに材料などを入れ、OKボタンを押します。

※ 表示される画面はレシピによって異なります。
※ 本体に直接材料を入れないでください。故障の原因になります。

3 圧力調理時間を設定する

推奨の調理時間が表示されますので、OKボタンを押します。
変更する場合は、操作ダイアルを回して時間を設定し、OKボタンを押します。

4 調理モードを選ぶ

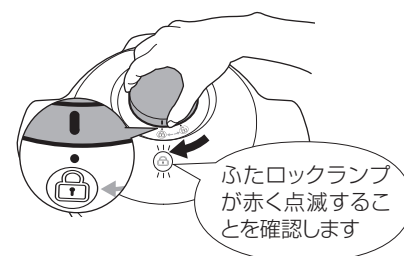
「すぐにスタート」、または「予約設定」を選び、OKボタンを押します。

「予約設定」を選んだ場合は、現在時刻と完成時刻を設定し、OKボタンを押します。

5 ふたを閉め、圧力調理を開始する

下記の画面が表示されたら、ふたを閉めます。

① ふたを閉める前にパッキングに異常がないか、ノズル、安全バルブ、検圧ロッドがスムーズに動くか確認します。
→ 16ページ「圧力調理前の点検事項」

② ふたを閉め、ふたロックを 🔒 の位置まで回してロックします。
ふたをロックするとランプが赤く点滅します。この時点ではまだ圧力はかかりません。

ふたを閉めると調理が始まります。
予熱後、圧力がかかりはじめると、点滅していたランプが点灯に変わります。

注意

やけどにご注意

- 加圧調理中は、蒸気口から蒸気が排出されます。
- 圧力調理が終了すると、蒸気口から蒸気が勢いよく排出されます。

6 調理完了

調理が完了したら、ブザーが鳴ってお知らせします。

白米など米類の調理完了後は、最低10 ～ 15分は蒸らすようにしてください。

注意

ふたを開ける際は、以下の手順でおこなってください。
① ふたロックランプが点滅していることを確認します。
② ふた開閉ロックをゆっくり緩めて 🔓 のところまで回し、いったん手を停めて、ふたの隙間から蒸気が出ないことを確認します。
③ ふたを開けます。
蒸気が排出された後、ふたが開かない場合は、30ページを参照してください。

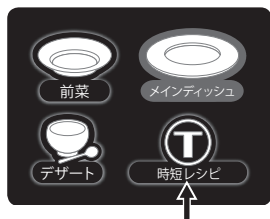
レシピにしたがって調理する

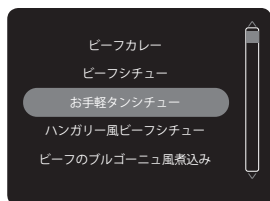
「レシピ」メニューでは、画面にしたがっていろいろな料理をつくることができます。

注意 「レシピ」メニューでは、予約設定はできません。

1 レシピを選ぶ

① ホーム画面から「レシピ」を選び、OKボタンを押します。

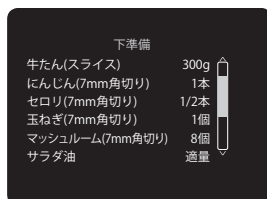
② 調理するレシピの種類を選び、OKボタンを押します。

準備時間＋調理時間が10分以内のレシピ

③ 調理したいレシピをメニューの中から選び、OKボタンを押します。

何人分の料理を作るか設定し、OKボタンを押します。

④ 確認画面が表示されるので、OKボタンを押します。

2 材料を下準備する

① 材料の一覧が表示されますので、準備が整ったら、OKボタンを押します。

- 下準備が必要な材料は、（　　）の中に方法が記載されていますので、準備しておきます。
- 調理中は材料表示ができませんので、材料や調味料をすべて用意してから調理を開始してください。

② 確認画面が表示されますので、「はい」を選び、OKボタンを押します。
この時点ではまだ圧力はかかりません。

③ 画面の案内にしたがって、下準備します。

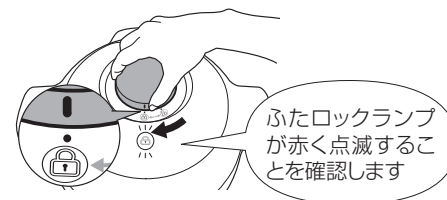
※ 表示される画面はレシピによって異なります。
※ 本体に直接材料を入れないでください。故障の原因になります。

注意 焼き色をつけるときは、圧力ふたを閉めないでください。

3 ふたを閉め、圧力調理を開始する

準備が終わったら、画面の案内にしたがってふたを閉めます。

① ふたを閉める前にパッキングに異常がないか、ノズル、安全バルブ、検圧ロッドがスムーズに動くか確認します。
→ 16ページ「圧力調理前の点検事項」

② ふたを閉め、ふたロックを 🔒 の位置まで回してロックします。ふたをロックすると、ランプが赤く点滅します。
この時点ではまだ圧力はかかりません。

③「はい」を選び、OKボタンを押すと、圧力調理が開始されます。
予熱後、圧力がかかりはじめると、点滅していたランプが点灯に変わります。

やけどにご注意

注意
- 加圧調理中は、蒸気口から蒸気が排出されます。
- 圧力調理が終了すると、蒸気口から蒸気が勢いよく排出されます。

4 調理完了

調理が完了したら、ブザーが鳴ってお知らせします。

注意 「召し上がれ!」の上の部分に最後の仕上げが表示されるレシピがあります。最後までレシピに沿って調理してください。

※ レシピによって工程は異なります。
※ 2回圧力調理をするレシピもあります。

注意

ふたを開ける際は、以下の手順でおこなってください。

① ふたロックランプが点滅していることを確認します。
② ふた開閉ロックをゆっくり緩めて 🔓 のところまで回し、いったん手を停めて、ふたの隙間から蒸気が出ないことを確認します。
③ ふたを開けます。

蒸気が排出された後、ふたが開かない場合は、30ページを参照してください。

マニュアル調理する

ホーム画面から「マニュアル調理」を選ぶと、手動で調理方法を設定して調理することができます。

圧力調理
圧力調理します。

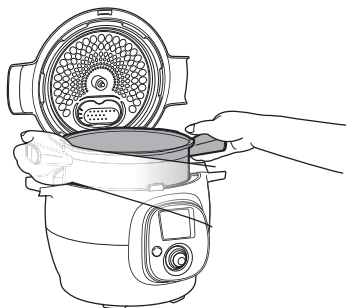
通常調理
圧力調理以外の、「スロークッキング」、「煮る」、「焼き色付け」の中から選んで調理します。

再加熱
料理を温めなおします。でき上がっている料理を再度加熱するときにのみ、使用します。

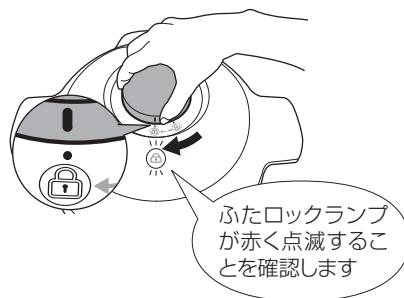
保温
料理を保温します。

注意
- 予約設定は、「圧力調理」時のみ設定可能です。
- 肉、魚介類、卵や牛乳などの生ものを調理するときは、予約設定をしないでください。食材は室温に置いておくと、状態が悪くなるおそれがあります。

圧力調理

① 材料を入れたなべを本体にセットします。

注意 MAXの線以上の調理物を入れて調理しないでください。

② ふたを閉める前にパッキングに異常がないか、ノズル、安全バルブ、検圧ロッドがスムーズに動くか確認します。
→ 16ページ「圧力調理前の点検事項」

③ ふたを閉め、ふたロックを 🔒 の位置まで回してロックします。ふたをロックすると、ランプが赤く点滅します。この時点ではまだ圧力はかかりません。

④ 「マニュアル調理」メニュー画面から「圧力調理」を選び、OKボタンを押します。

⑤ 調理時間を設定し、OKボタンを押します。

⑥ 「すぐにスタート」、または「予約設定」を選び、OKボタンを押します。

「予約設定」を選択した場合は、現在の時間と調理時間を設定し、OKボタンを押します。

予熱後、圧力調理が開始されます。
圧力がかかりはじめると、点滅していたランプが点灯に変わります。

やけどにご注意

注意
- 加圧調理中は、蒸気口から蒸気が排出されます。
- 圧力調理が終了すると、蒸気口から蒸気が勢いよく排出されます。

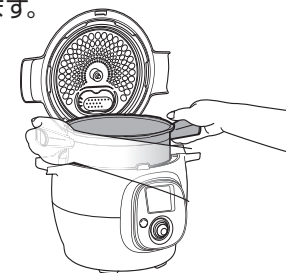
調理が完了すると、ブザーが鳴ってお知らせします。
調理が完了すると、蒸気が自動で放出されます。

注意

ふたを開ける際は、以下の手順でおこなってください。
① ふたロックランプが点滅していることを確認します。
② ふた開閉ロックをゆっくり緩めて 🔓 のところまで回し、いったん手を停めて、ふたの隙間から蒸気が出ないことを確認します。
③ ふたを開けます。

蒸気が排出された後、ふたが開かない場合は、30ページを参照してください。

通常調理

① 材料を入れずに、なべを本体にセットします。

② 「マニュアル調理」メニュー画面から「通常調理」を選び、OKボタンを押します。

マニュアル調理する（続き）

③ 調理方法を選び、OKボタンを押します。

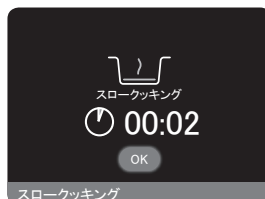
スロークッキング（弱火）
約75℃で加熱します。マーマレードやクリームを作るときなど、弱火で調理するときに使用します。

煮る（中火）
約90℃で加熱します。シチューなどの煮込み料理で、しっかり煮込んだ後にコトコト長時間煮込むときなど、中火で調理するときに使用します。

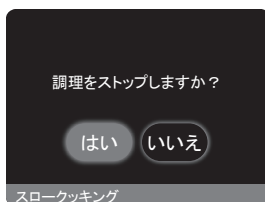
焼き色付け（強火）
約160℃で加熱します。具材に焦げめをつけるときや、炒めるとき、すぐに沸騰させるときなど強火で調理するときに使用します。

下の画面が表示され、なべが予熱されます。まだ具材は入れないでください。

④ 予熱が完了すると、下の画面が表示されますので、具材を入れてOKボタンを押します。

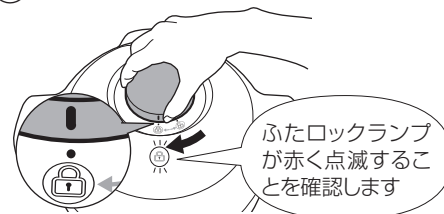
調理が開始されます。画面には調理経過時間が表示されます。

注意 「通常調理」調理中は、ふたを閉めないでください。ふたを閉めると、調理が中断されます。

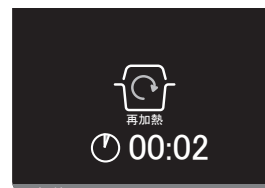
⑤ 調理が終了したら、ボタンかOKボタンを押します。

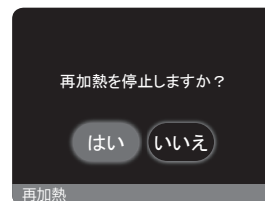
⑥ 確認画面が表示されますので、「はい」を選び、OKボタンを押して調理を終了します。

⑦ そのまま圧力調理に進む場合は、「圧力調理」を選び、OKボタンを押します。

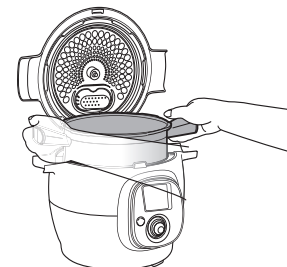
再加熱

① 材料を入れたなべを本体にセットします。

② 圧力ふたを閉めて、ロックします。

③ 「マニュアル調理」メニュー画面から「再加熱」を選び、OKボタンを押します。

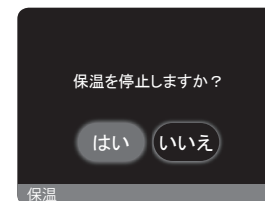
調理が始まります。

④ 再加熱を終了するときは、ボタンかOKボタンを押します。

⑤ 確認画面が表示されますので、「はい」を選び、OKボタンを押して調理を終了します。

保温

① 材料を入れたなべを本体にセットします。

② 「マニュアル調理」メニュー画面から「保温」を選び、OKボタンを押します。

予熱後、保温が始まります。

③ 保温を終了するときは、ボタンかOKボタンを押します。

④ 確認画面が表示されますので、「はい」を選び、OKボタンを押して調理を終了します。

お気に入りレシピ

「お気に入り」メニューで好きなレシピを「マイリスト」に登録したり、「マイリスト」のレシピを調理することができます。

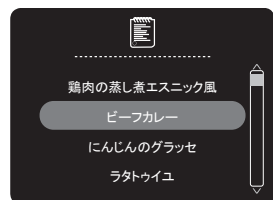
マイリスト
お気に入りのレシピで調理します。

追加
レシピをお気に入りに追加します。

削除
お気に入りのレシピを削除します。

修正
お気に入りレシピの調理時間と人数を修正します。

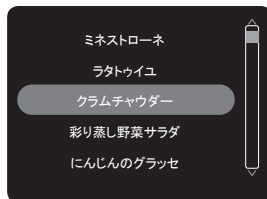
マイリスト

① 作りたいレシピを選び、OKボタンを押します。

② 確認画面が表示されますので、OKボタンを押し、画面の案内にしたがって調理します。

→ 調理方法は20ページ「レシピにしたがって調理する」を参照してください。

追加

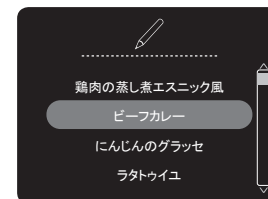
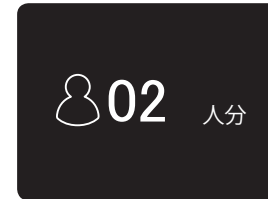
① 追加したいレシピの種類を選び、OKボタンを押します。

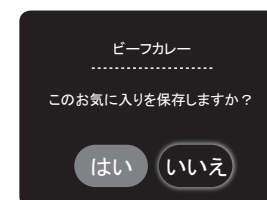
② マイリストに追加したいレシピを選び、OKボタンを押します。

③ 何人分の分量にするかを設定し、OKボタンを押します。

④ 推奨の調理時間が表示されます。調理時間を変更する場合は、時間を設定します。

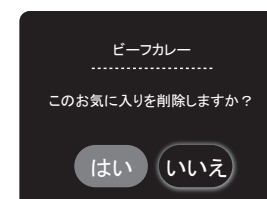
⑤ OKボタンを押すと、お気に入りにレシピが登録されます。

修正

① 修正したいレシピを選び、OKボタンを押します。

② 分量を修正してOKボタンを押します。

③ 調理時間を修正してOKボタンを押します。

④ 確認画面が表示されます。「はい」を選び、OKボタンを押すと、レシピの情報が変更されます。

削除

① 削除したいレシピを選び、OKボタンを押します。

② 確認画面が表示されます。「はい」を選び、OKボタンを押すと、マイリストからレシピが削除されます。

※本体のレシピからは削除されません。

使用後のお手入れ

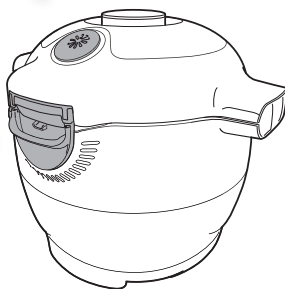
使用後は電源プラグをコンセントから抜き、ふたを開けて冷ましてください。
冷ましたあと、以下のお手入れをしてください。

注意
- 食器洗浄機では洗浄しないでください。
- 柔らかく湿った布を使用してください。
- 家庭用洗剤、ナイロンたわし、アルコールは使用しないでください。
- 本体を液体に浸さないでください。

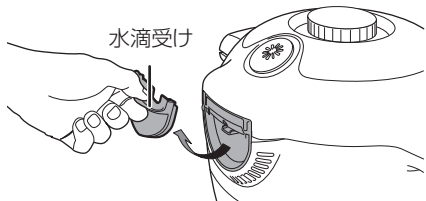
蒸気口キャップ、消音バルブのお手入れ

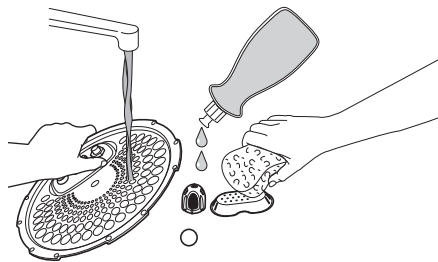
① 蒸気口キャップを圧力ふたから取りはずします。

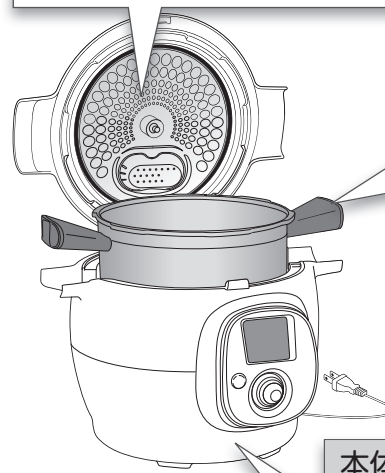
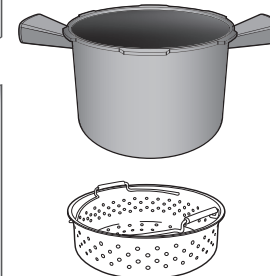
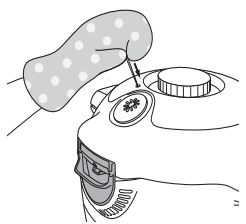
② 消音バルブを蒸気口キャップから取りはずします。

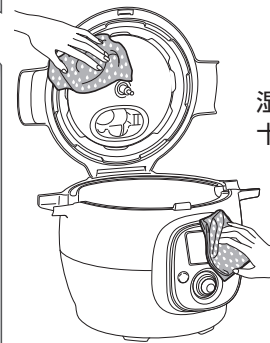
③ 蒸気口キャップと消音バルブを洗剤で洗います。

水滴受けのお手入れ

① 水滴受けを本体からはずします。

軽く上に引っぱると本体からはずれます。
水滴受けの中に水がたまっている場合がありますので、こぼさないようご注意ください。

② 洗剤で洗います。

金属ふた、パッキング（ゴムの部分）、バルブカバー、ボールカバー、減圧ボールのお手入れ

金属ふたからバルブカバー、ボールカバー、減圧ボールを取りはずし、各部品を洗剤で洗います。（取りはずし方は16ページ「圧力調理前の点検事項」を参照してください）
パッキングは金属ふたから取りはずしできませんが、汚れが残らないようによく洗ってください。

金属ふたを洗う際は、ノズルが目詰まりしていないか、パッキングに汚れが付着していないか、安全バルブ、検圧ロッドが作動するかを確認してください。もし、ノズルが目詰まりしている場合は、つまようじなどで取りのぞいてください。

なべ・中かごのお手入れ

洗剤で洗ったあと、乾かします。

本体（外側・内側）のお手入れ

湿らせた布でき、十分に乾燥させます。

故障かなと思ったときは

症状	考えられる原因	対処方法
ふたが閉まらない	なべと加熱プレートの間に異物がある。	なべを取りはずし、加熱プレート、温度センサー、なべの底に付着物がないか調べます。付着物がある場合は、取り除いてください。また、温度センサーがスムーズに動くか確認します。
	ふたロックダイアルが正しい位置にない。	ふたを閉める前に、ふたロックダイアルが🔓の位置にあるか確認します。
	金属ふたがきちんと取り付けられていない。またはふたおさえネジがしっかり締まっていない。	金属ふたの部品が正しく取り付けられ、ふたおさえネジがしっかり締まっていることを確認します。
減圧しない	ボールカバーが正しく取り付けられていない。	本製品が完全に冷めるまで待って、金属ふたを取りはずし、ボールカバーを正しく固定します。（16ページ「圧力調理前の点検事項」参照）
蒸気が排出された後、ふたが開かない	検圧ロッドがまだ高い位置にある。	蒸気がすべて排出され、本体が完全に冷めたことを確認してから、開閉つまみと消音バルブの間にある穴に、つまようじのような細長い棒を差し込みます。 棒を差し込むと、蒸気が出てきますので、必ずミトンを着用し、やけどにご注意ください。 蒸気が出なくなったらふたを開けてみてください。
加圧しない	金属ふたのパッキング、安全バルブ、検圧ロッドが汚れている。	金属ふたを取りはずし、洗剤で洗浄します。（16ページ「圧力調理前の点検事項」参照）
	ふたがきちんとロックされていない。	ふたロックダイアルのマークが🔒の位置にあるか確認します。
	検圧ロッドが正しく作動していない。	検圧ロッドがスムーズに動くか、また洗浄する必要があるか確認してください。（16ページ「圧力調理前の点検事項」参照）
	減圧ボールが正しく取り付けられていないか、汚れている。	減圧ボールとボール受けを洗浄し、正しく取り付けます。（16ページ「圧力調理前の点検事項」参照）

症状	考えられる原因	対処方法
ふたの横から蒸気がもれる	ふたのパッキング、またはなべのふちが汚れている。	なべのふちと金属ふたのパッキングを湿らせた布でふきます。先のとがったものは使わないでください。
	パッキングが磨耗している、または傷んでいる、変形している。	パッキングは少なくとも3年に1度は交換してください。パッキングは販売店または当社「部品注文センター（ナビダイヤルサービス）」でお買い求めいただけます。
	なべが破損している。	修理センターへご連絡ください。
	金属ふたが正しく取り付けられていない。	金属ふたを正しく取り付け直してください。（16ページ「圧力調理前の点検事項」参照）
本体の後ろから水が出てくる	水滴受けが正しく取り付けられていない。または水滴受けに水が満杯にたまっている。	水滴受けにたまっている水を捨て、本体の後ろに正しく取り付けてください。（28ページ「使用後のお手入れ」参照）
	安全バルブ、または蒸気口がふさがれている。	豆類や麺類、おでんなど、調理によって分量が増える材料を入れすぎていないか確認してください。分量の増えるものは、必ず調理物+水分がなべの深さの1/3以下（白米の6カップの線まで）になるようにしてください。（15ページ参照）
操作パネルの明かりが点かない	電源プラグがコンセントに入っていないか、スタンバイの状態にある。	電源コードが本体に接続されているか、電源プラグがコンセントに接続されているか確認します。 また、OKボタンを押して、スタンバイの状態でないことを確認します。
	操作パネルが故障している。	修理センターへご連絡ください。
ランプが結露している	ふたが結露している。	風通しのよい所で本体を数時間乾燥させます。
金属ふたがはずれない	ボールカバーが正しく取り付けられていない。	金属ふたの中央にあるふたおさえネジをゆるめてから、ふたおさえネジの中央にある突起を押して金属ふたをはずしてください。金属ふたの裏側にあるボールカバーを正しい位置に戻し、ロックをします。（16ページ「圧力調理前の点検事項」参照）

エラー表示について

エラーコード	エラー内容	対処方法
21、24、26	圧力が上がらない	水分（水、スープまたは液体ソース）を一度に50～100ml加え、レシピを再開してください。
22	「焼き色付け」の調理中に圧力が上がった	「焼き色付け」調理中は、ふたを開けてください。
27	圧力が下がらない	圧力が下がるまで待ってから、ふたを開け、金属ふたを取りはずして洗剤で洗浄します。（16ページ「圧力調理前の点検事項」参照） 症状が直らない場合は、修理センターへご連絡ください。
28	圧力をかけても、検圧ロッドが検知されない	
20、30	圧力がかかりすぎている	修理センターへご連絡ください。

素材別加圧時間早見表

種類	材料	目的・調理法	分量・大きさ	加圧時間	蒸らし時間	注意点
肉	牛すね肉	ゆでる	600g（かたまり）	25分	15分	
	牛もも肉	ゆでる	600g（かたまり）	20分	15分	
		煮る	300g（食べやすい大きさに薄切りにする）	6分	5分	
	牛バラ肉	煮る	600g（4cm角に切る）	22分	15分	
	牛スジ肉	煮る	600g（5cm角に切る）	28分	15分	
	牛ロース肉	ローストビーフ風に仕上げる場合	1kg（かたまり）	4分	20分	
	牛タン	ゆでる	1kg（かたまり）	38分	15分	
	オックステール	煮る	800g（関節で切ったもの）	33分	15分	
	鶏骨付きもも肉	ゆでる	4本	10分	15分	
	鶏肉（もも、むね）	煮る	300g（食べやすい大きさに切る）	3分	15分	
		蒸す	350g	4分	15分	
	鶏手羽先	煮る	400g	6分	15分	
	鶏手羽元	煮る	400g	6分	15分	
	鶏ガラ	スープを煮出す場合	6羽分	20分	15分	
	豚肩ロース	焼き豚風に仕上げる場合	700g	21分	20分	
	豚もも肉	ゆでる	400g（かたまり）	27分	10分	
	豚バラ肉	煮る	300g（食べやすい大きさに切る）	8分	15分	
	豚スペアリブ	煮る	700g	14分	15分	
魚	いわし	骨をやわらかく煮る	中6尾	24分	15分	
	さんま	骨をやわらかく煮る	3尾	29分	15分	
	あじ	骨をやわらかく煮る	中4尾	32分	15分	
	さば	煮る	中1尾	43分	15分	
	魚のあら（ぶり、さけ）	煮る	500g	11分	15分	
	かつお	煮る	300g（2cm角に切る）	4分	15分	
	切り身魚（120g）	煮る	4切れ	3分	10分	
	キンキ、メバル、カサゴ	蒸す	2切れ	4分	5分	
		姿蒸し	大1尾	6分	15分	
	こい	煮る	1尾（2cm厚さの筒切り）	38分	15分	
	いか	煮る	2杯（2cm幅の輪切りにする）	3分	15分	
	たこ（ゆでだこ）	煮る	300g（食べやすい大きさに切る）	9分	15分	
	あさり（むき身）	煮る	250g	1分	15分	
	あわび	蒸す	500g（2個）	28分	15分	
	とこぶし	蒸す	400g（4個）	7分	15分	
野菜	じゃがいも	ゆでる	600g（4個を二つ割にする）	4分	15分	
		蒸す	600g（まるごと）	12分	15分	
	さつま芋	蒸す	600g（まるごと）	14分	15分	
		煮る	600g（輪切り）	4分	15分	
	里芋	ゆでる	中50g（まるごと）	3分	15分	
	にんじん	ゆでる	500g（食べやすい大きさに切る）	3分	15分	
	大根	ゆでる	600g（3cm幅の輪切りにする）	6分	15分	
	ごぼう	ゆでる	中2本（5cmの長さに切る）	4分	15分	
	たけのこ（生）	ゆでる	1本（800g）	15分	15分	ゆで汁ごと冷ます
	れんこん	煮る	中1本（2cm幅に切る）	1分	15分	
	玉ねぎ	蒸し煮	中4個（まるごと）	5分	15分	

素材別加圧時間早見表（続き）

種類	材料	目的・調理法	分量・大きさ	加圧時間	蒸らし時間	注意点
野菜	かぼちゃ	蒸す	中1個（まるごと）	15分	5分	
		煮る	600g （食べやすい大きさに切る）	2分	15分	
	キャベツ	蒸し煮	中1個	1分	5分	下ごしらえ： 芯をくり抜く
	なす	煮る	6個（まるごと）	0分	5分	
	とうもろこし	蒸す	2本（600g）	8分	15分	
		ゆでる	3本（900g）	3分	15分	
	栗	蒸す	500g（皮付き）	7～8分	15分	
		ゆでる		5～6分	急冷	
乾燥豆 ※下ゆでの場合	大豆	ゆでる	150g	5分	15分	① 豆の4～5倍の水に6～8時間浸水。 ② 分量は作りやすい目安となります。最大調理量は、15ページ「圧力調理の注意点」を参照。
	黒豆	ゆでる	150g	12分	15分	
	青豆	ゆでる	150g	2分	15分	
	白いんげん豆	ゆでる	150g	2分	15分	
	金時豆	ゆでる	150g	2分	15分	
	花豆	ゆでる	150g	3分	15分	
	ひよこ豆 （ガルバンゾ）	ゆでる	150g	2分	15分	
	えんどう豆 （赤・青）	ゆでる	150g	3分	急冷	
	あずき	ゆでる	150g	4分	急冷	豆の4倍の水でゆでる
乾物	昆布	煮る	100g	10～15分	15分	水でもどす
	ひじき	煮る	50g	2分	15分	水でもどす
	切り干し大根	煮る	50g	2分	15分	水でもどす
	かんぴょう	煮る	50g	3分	15分	水でもどす
	干ししいたけ	煮る	40g（10枚）	3分	10分	
	高野豆腐	煮る	6枚	0分	10分	
	干し貝柱	煮る	大4個	12分	急冷	
	身欠にしん・ 棒だら	ゆでる	300g	20～30分	15分	米のとぎ汁でもどす
卵	ゆで卵	かたゆで	5個	1分	3分	
		半熟	5個	0分	0分	
	茶碗蒸し	蒸す	卵2個、だし汁400ml	1分	10分	
	卵豆腐	蒸す（ごく弱火）	卵3個、だし汁200ml	3分	急冷	14×11×5cmの流し缶 1個分
	プリン	蒸す	カッププリン4個分	1分	10分	

製品保証について

本製品の保証期間は、お買い上げ後1年間です。

保証期間内に、取扱説明書にしたがった正常な使用状態で故障した場合には、無料修理いたします。
当社修理センターへご相談ください。

保証期間を過ぎた場合の修理や、保証に該当しない修理は、有料となります。

製品仕様

ティファール マルチクッカー クックフォーミー（型名 CY7011JP） T-fal Cook 4 me			
定格電圧／周波数	100V　50/60Hz	本体重量	6.5kg
定格消費電力	1200W	電源コードの長さ	1.5m
サイズ（本体のみ）	幅 380mm × 奥行 350mm × 高さ 325mm		
付属品	● なべ ● 中かご ● 中かご台 ● 計量カップ		

※ 仕様、デザイン、価格等は変更になることがありますのでご了承ください。

※ 本製品は日本国内のみで使用できます。

Made in China

安全と品質を保証するPSCマーク・SGマークがついています。

PSCマーク

「消費生活用製品安全法」に定める安全基準に適合していることを証明する表示です。

SGマーク

SGマーク制度は、家庭用の圧力なべまたは圧力がまの欠陥によって発生した人身事故に対する補償制度です。

愛情点検

●長年ご使用の電気圧力なべの点検を！

こんな症状はありませんか?

- ● 電源プラグ・コードに損傷が見られる。
- ● 使用中に電源プラグ･コードが異常に熱くなる。
- ● 電源コードを動かすと通電したりしなかったりする。
- ● 使用中、異常な音がする。
- ● 本体が異常に熱い。
- ● その他の異常・故障がある。

ご使用中止

このような症状が見られるときは、故障や事故防止のため、使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずグループセブジャパン修理センターに点検･修理をご相談ください。

株式会社 グループセブ ジャパン

本社 :〒141-0022 東京都品川区東五反田 3-14-13 高輪ミューズビル

修理センター：〒144-0042 東京都大田区羽田旭町 11-1
羽田クロノゲート 7 階 YMM 内

お客様相談センター

受付時間 : 9:00～18:00(土･日･祝日･弊社休業日を除く)

部品注文センター

修理センター

受付時間 : 9:00～18:00(土･日･祝日･弊社休業日を除く)

※ 全国各地より市内通話料金にてご利用いただけます。

※ 商品により部品としての取り扱いのないものがございます。